

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
火	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ マーシャルビーンズ ぎょうにゅう	豚肉・大豆・じゃがいも	680	木	パン コンソメスープ ポテトピザ だいずのくろせとうがけ ぎょうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参	593
		玉ねぎ・人参・グリーンピース	29			セロリ・パセリ・コンソメの素	28
		マッシュルーム・トマトケチャップ	28			鶏ガラスープ・塩・こしょう	23
水	ごはん にやっこ まぐろのたつたあげ こまつなのびだし ぎょうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ	679	金	カレーライス ささみのちゅうがサラダ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参	684
		人参・みつ葉・削り節	39			グリーンピース・コーン・りんごピューレ	27
		砂糖・酒・しょうゆ	20			カレーウ・トマトケチャップ	20
金	ビビンバ わかめスープ フチトマト ぎょうにゅう	牛肉・突きこんにやく・人参	579	月	ごはん みぞしる といのマヨぽんず やさしいため ぎょうにゅう	豆腐・油揚げ・大根・人参	675
		ほうれん草・大豆もやし・青ねぎ	24			青ねぎ・みそ・削り節	32
		にんにく・白ごま・砂糖・酒・しょうゆ	17			鶏肉(10)・マヨネーズ・ポン酢	21
月	ごはん かふうスープ チンジャオロース ひじきのつくだに ぎょうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ・人参	601	火	げんりょうパン きつねうどん ツナサラダ ぎょうにゅう	油揚げ(10)・砂糖・しょうゆ	572
		もやし・青ねぎ・鶏がらスープ	23			うどん・かまぼこ・人参	25
		しょうゆ	16			わかめ・青ねぎ・みりん	21
火	パン コーンポタージュ にくだんごのトマトに フライドポテト ぎょうにゅう	コーン・さつまいも・玉ねぎ・人参	675	木	こくとうパン ポトフ ベーコンエッグ みかん ぎょうにゅう	黒砂糖	583
		パセリ・牛乳・ポタージュの素	24			ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	24
		生クリーム・粉チーズ・クルトン	26			セロリ・玉ねぎ・人参・菜種油	18
水	ごはん かきたまじる ぎょうにくと だいずのもの みかん ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	659	金	さつまいもごはん(げんりょう) せんしゅうたまねぎの わふうスープ さけのしおやき おひだし ぎょうにゅう	さつまいも・酒・塩	593
		青ねぎ・削り節・しょうゆ・でん粉	27			泉州玉ねぎ・豆腐・油揚げ	31
		凍り豆腐・大豆・糸こんにやく	21			わかめ・大根・人参	16
木	パン カレースープ フランクフルト おんやさいのサラダ ぎょうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ	638	月	ごはん みぞしる トンテキ しょうゆマヨネーズあえ パイナップル ぎょうにゅう	豆腐・わかめ・大根	731
		コーン・人参・グリーンピース	26			人参・えのきたけ・青ねぎ	32
		カレーウ・しょうゆ・ウスターソース	26			みそ・削り節	25
金	ごはん みぞしる たこのからあげ ナムル アセロラゼリー ぎょうにゅう	わかめ・豆腐・油揚げ・大根	657	火	パン コーンスープ いわしのフライ かいしろうサラダ つくしりんごジャム ぎょうにゅう	鶏肉・ひよこ豆・玉ねぎ・キャベツ	597
		人参・青ねぎ・みそ・削り節	29			コーン・人参・パセリ・コンソメの素	27
		たこ切身・でん粉・から揚げ粉	17			鶏ガラスープ・塩・こしょう	22
月	ごはん けんちんじる さんまのかばやき ちくさあえ ぎょうにゅう	豆腐・油揚げ・こんにやく・人参	735	水	ピラフ(げんりょう) クリームシチュー とうふハンバーグ フロッキー ぎょうにゅう	ピラフの素	726
		大根・里芋・もやし・青ねぎ	29			鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ	25
		削り節・しょうゆ・酒	27			人参・しめじ・パセリ	24
火	げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	692	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>わたしの名前は「クッキー」です。 6年生が考えてくれた献立に登場します。 11日(金)下荘小学校 21日(月)東島取小学校 25日(金)朝日小学校 28日(月)波太小学校 30日(水)舞小小学校 くわしくは裏面をご覧ください。どうぞお楽しみに!</p> </div>			
		人参・マッシュルーム・グリーンピース	26				
		トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ	21				
水	ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため りんご ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	610	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>一口30回、よくかんで食べましょう。 だ液がたくさん出て、自然の歯ブラシの働きをします。</p> </div>			
		ほうれん草・しょうゆ	21				
		でん粉・鶏がらスープ	16				